

Körtesi Márton

LEVEZETÉS

Fogadd el a pózt.
A fájdalom csak átmenet.
Figyeld az inak feszülését,
tanulmányozd a csípő és
a comb találkozását,
a bizsergő lábujjakat.

Minden beléggzéssel
teljen meg a köldököd.
Minden sóhajtás
az ujjbegyedig érjen.
Minden ciklus oldjon egyet
a torkod szorításán.

Váljon el a nyelved a szápadlástól.
Engedd el a rágóizmokat,
simítsd el az arcvonásaid.
Töltsd meg a mellkasod,
emeld ki a szíved.

Csendesítsd el a tudatod.
Találd meg a nyugalmi pontodat.
Irányítsd a két szemöldököd közé
a gondolatok közt morajló teret.

Lassan fordulj az oldaladra,
hagyd a szemed magától kinyílni.
Találj egy pontot magad előtt,
nézz rajta át,
lélegezz.

ELENGEDÉS

Mind majdnem,
de sosem hiánytalan.

Az egó, mint garat hátsó falán egy
leöblíthetetlen szemöldökszálnyi
rögeszme, úgy tapad az
érzékelés nyálkahártyájába.

A nyelv kifordul önmagából,
ahogy megpróbálja elsimítani:
maga alá hajtja az uvulát, és
a szájpadlás redőiben tapos.

Úgyse megy. Mégsem pihen,
hiába tudja azt is pontosan,
hogy legfeljebb magától múlik el.

Minél tovább nyeldeszi,
annál kevésbé változik,
de a kétely is egyre jobban ül:

hogy nincs is ott, sőt,
ott sem volt soha,

csak kisült receptorok
között átfutó feszültség
viszkózus nyákrétegen.